

SCOPRIAMO LA CUCINA 'GREEN', MA CHI SARA' IL 'TOP GREEN CHEF' 2020?

DI CESARE ZUCCA

Cucina green: top chefs di tutto il mondo hanno aderito a questa corrente che sta questo avendo moltissimi seguaci, compresi noi di Weekend Premium, che siamo strati fra i primi già dal 2014. Lo dimostra il nostro 'TOP GREEN CHEF' Weekend Premium Award che ogni anno celebra gli Chef che si sono distinti in questo settore. L'anno scorso il Premio è andato a **Franco Aliberti** del Ristorante **Tre Cristi** di Milano.



Raffaele D'Argenzio con Franco Aliberti, vincitore del TOP CHEF GREEN AWARD

La redazione ed i nostri preziosi collaboratori hanno già indicato dei nomi che abbiamo messo in nomination, ma i giochi sono ancora aperti: Saranno infatti i nostri followers e i nostri lettori a votare o anche indicarci degli ulteriori nomi. E potranno farlo fino al primo settembre. L'esito si saprà in seguito, quando **Raffaele D'Argenzio**, Direttore di Weekend Premium consegnerà l'ambito trofeo nel corso del rituale evento a Milano, alla presenza della stampa

e di varie personalità.

Chi sarà il Top Green Chef 2020?

L'elenco dei nominati è prestigioso e la lista è ancora aperta.

Potete votare per uno dei nominati o segnalare un vostro preferito.

La premiazione avverrà a Settembre, quindi.. votate, votate!

Ecco i nominati:

Pino Cuttaia, Licata, AG

Philipp Hillebrand, Merano,

Alessandro Martellini, Valgardena,

Fabio Pisani e Andrea Negrini, Ristorante Aimo & Nadia, Milano

Simone Zanon, Ristorante Al Ronchettino, Milano

Maicol Izzo, Ristorante Piazzetta Milù, Castellammare, Napoli

Simone Basello Ristorante El Fogolar, Udine



[Food photo created by freepik - www.freepik.com](https://www.freepik.com/free-photos-vectors/food)

Cosa significa essere un 'green chef'?

Essere un cuoco *green* significa considerare la terra e fare scelte rispettose nel modo in cui prepariamo il cibo, una ricetta che possiamo seguire tutti noi per colazione, pranzo e cena.

In qualità di consumatori attenti all'ambiente, possiamo

optare su utensili e elettrodomestici *green* o trasformare in *green* l'arredamento dell'ambiente dove cuciniamo giornalmente, ma sono soprattutto le cose che facciamo ogni giorno, come mangiare, che hanno il maggiore impatto sull'ambiente.



Tutto inizia in cucina...

Ecco le innovazioni e le idee design ideali per una cucina *green*.

Molte finestre azionabili per luce naturale e ventilazione libera.

I pavimenti preferibili sono in legno, facilmente lavabili con acqua e sapone.



Un raccoglitore per materiali compostabili vicino all'area di lavoro.

Uno spazio adeguato per tutti i materiali riciclabili.

Un valido frigorifero/congelatore ad alta efficienza energetica.

Uno spazio dove coltivare le vostre erbe preferite.



Una dispensa facile da gestire che non incoraggi l'accumulo.
Un contenitore, che mantenga fresca frutta e verdura, senza
richiedere refrigerazione.



Iniziamo con uno spazio di lavoro pulito. Se cucinare verde è l'obiettivo, che si inizi con la pulizia *green*. Le stufe e i forni a induzione si scaldano più rapidamente e sono più del doppio efficienti nel trasferimento del calore rispetto ai bruciatori a gas e circa il 20% migliori rispetto alle primitive opzioni elettriche. Ecco perché cucinare *green* è una decisione importante e un modo davvero efficiente per iniziare a risparmiare energia in cucina e non solo, la cucina *green* infatti è sinonimo di salute.



Foto: Cesare Zucca

7 consigli per cucinare *green*

- 1) Durante la cottura, coprire il cibo che state cucinando con un coperchio bollente che aiuterà la circolazione dell'aria e quello che state cucinando bollirà in minor tempo
- 2) Utilizzare pentole a fondo piatto non troppo sottile (onde evitare che il fondo venga piegato o addirittura fuso) per aderire meglio al piano cottura e rendere uniforme la diffusione del calore. Il calore, omogeneo e costante, evita che i cibi si attacchino al fondo e riduce l'utilizzo di condimento e grassi.
- 3) Non usare pentole grandi per dosi piccole.
- 4) Spegnerne il fuoco qualche attimo prima della cottura desiderata. Il calore terminerà la cottura.



Foto:Cesare Zucca

- 5) Gli avanzi richiedono meno energia per riscaldarsi. Quindi preparare abbastanza per un prossimo pasto.
- 6) Certi cibi che vengono preparati in pentola, come stufati, cassaroles o ratatouilles, sono compatti e meno soggetti a spazi d'aria, quindi necessitano di meno energia per essere cucinati.
- 7) Nel menu aumentare l'uso di verdure, insalate e frutta. Perché? Semplice: non richiedono alcuna cottura!



Foto © Cesare Zucca

E ricordatevi che ...

Il foglio di alluminio è utile in molti modi in cucina e usarlo saggiamente può aiutarti a fare meglio per il pianeta. Alcuni tipi di fogli di alluminio sul mercato sono realizzati con materiali riciclabili, il che li rende ancora più ecologici.



E' utilizzabile sia su cibi freddi che caldi, sostituisce pentole da forno che richiedono spesso tempo e acqua caldo per

essere pulite e dopo l'uso può essere nuovamente appiattito e riutilizzato in maniera intelligente e creativa: da salvamanglia anti pittura, quando si tinteggiano le porte, a fonte di calore salva tessuto nella stiratura di capi delicati, posizionato sotto il tessuto e passando il ferro sospeso a qualche centimetro dal capo, per non parlare di utilizzi decorativi, dagli addobbi natalizi alla copertura di oggetti a cui vorrete dare un effetto specchio.



Cucinare in modo ecologicamente responsabile dipende anche dal modo in cui si utilizza il frigorifero. Se hai intenzione di conservare qualsiasi alimento cotto nel tuo frigorifero, dovresti lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente per un po 'in modo che la temperatura all'interno del tuo frigorifero non debba aumentare e consumare più energia

È anche importante controllare la guarnizione di gomma del tuo frigorifero per accertarti che stia fornendo un isolamento adeguato.



No plastica!

Tra le celebrità italiane, **Massimo Spigaroli**, famoso ristoratore di Polesine di Zibello, è promotore di una curiosa iniziativa per ripulire il Po, il bistellato **Pino Cuttaia** del ristorante stelato **La Madia** a Licata, Agrigento, è il creatore di "Nnumari", un progetto dedicato alla sostenibilità della filiera agroalimentare nel Mediterraneo, da sempre luogo di incontro, contaminazione e integrazione, mentre **Mauro Colagreco**, recentemente eletto Miglior Chef del Mondo, è stato il primo a ottenere la *Plastic Free Certification* per aver eliminato la plastica dal suo ristorante tristellato **Mirazur** a Mentone. Colagreco vuole dare l'esempio e ha invitato alcuni celebri colleghi a raccogliere la sfida: Dominique Crenn, Royer, Narisawa, Atala, Roellinger.



Molti chef stellati, paladini del Km.0 coltivano frutta e verdura nei pressi del proprio ristorante. **Bruno Barbieri** al Fourghetti di Bologna, **Terry Giacomello** a Inkiostro, Parma e **Aurora Mazzucchelli** (nella foto) al Marconi di Sasso Marconi, giusto per citarne alcuni dell' Emilia e Romagna e tanti, tanti altri su e giù per l'Italia.



Quando le stelle diventano *green*

Mossi dall'emergenza climatica, numerosi top chef stellati diventati paladini dell'ambiente.

Vorrei citare due piatti 'signature' creati da due indiscusse eccellenze della gastronomia italiana: '*Lattuga*' di Heinz Beck e '*21-31-41*' di Enrico Crippa.

Heinz Beck è da anni pioniere della ricerca nel campo delle diete salutari, sostenitore di una cucina salubre e studioso del rapporto cibo-medicina. A Roma è al timone del ristorante "La Pergola", certificato *Green Key* e da ben 10 anni premiato con 3 stelle Michelin, nella sua cucina ha adottato soluzioni *green* e all'avanguardia per ottimizzare al meglio i consumi energetici delle varie attrezzature.



" La protezione dell'ambiente in cui viviamo è una priorità", ha dichiarato in un' intervista all'ANSA. "Ritengo giusto sensibilizzare le persone, a livello globale, a fare del proprio meglio per limitare i danni e modificare gli atteggiamenti sbagliati che abbiamo o abbiamo avuto in passato e che hanno contribuito al peggioramento della situazione. Studio costantemente, insieme allo staff, per cercare di rendere ogni piatto il più sostenibile possibile, limitando gli sprechi e cercando di sfruttare anche gli scarti delle materie prime. Ad esempio nel mio "Fontana o Pomodoro" del pomodoro... non si butta via nulla."



Source: MEINZ BACK
Facebook

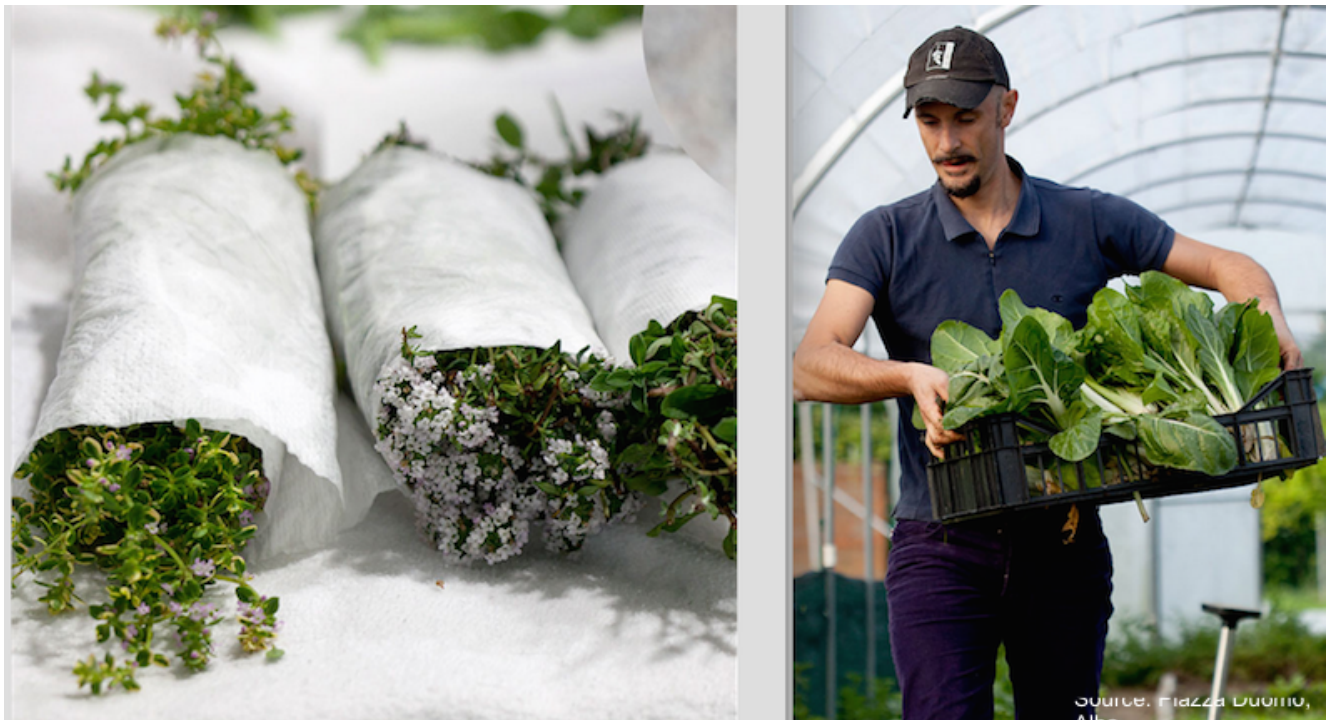
Uno dei suoi piatti *signature* si chiama semplicemente '*Lattuga*', ed è un omaggio alla *serenella*, una lattuga digestiva, ricca di potassio e magnesio, fornita da due agricoltori di Rieti. Viene cotta a 46 gradi e servita tiepida in un brodo di pollo cresciuto con fichi secchi e poi arricchita con polvere di porcino, maionnese di soya grigliata, cipolla, ravenello in carpione. Bontà inenarrabile!



Foto© Cesare Zucca

Alba, Piemonte. Nell'incanto delle Langhe **Enrico Crippa**, executive Chef del tristellato Ristorante **Piazza Duomo**, ha fatto dei vegetali la punta di diamante della sua cucina. Con

il prezioso aiuto dai giardinieri-ortolani Fabio Miglio, Nicola Borio e Enrico Costanza, ha realizzato uno spettacolare sistema di serre e orti dove coltiva molteplici varietà di insalate e ortaggi, germogli di cavolo e daikon, piante marine come la martensia e la salicornia e tanta frutta. E non mancano le riscoperte, come *sisaro*, un'antica varietà di carota tipica del Roero.



Tutte le coltivazioni vengono gestite nella totale assenza di prodotti chimici e fertilizzanti di sintesi, ma solo con preparati ammessi in coltivazione biologica e con metodo biodinamico, secondo una filosofia già applicata da anni ai vitigni Ceretto.



Il piatto green più famoso dello Chef si intitola '21-31-41' ed è una straordinaria (ripeto straordinaria) insalata il cui nome sta a indicare il numero di germogli, fiori e foglie che la compongono, nei diverse stagioni, Un numero sempre in variazione che in maggio tocca il top: più di 100 varietà. Crippa, persona tranquilla e affabile, sdrammatizza così questa 'opera d'arte': *" E' una semplice insalata, niente di cucinato, cosa strana per un cuoco, ma sempre una grande emozione"*.



INFO

La Pergola, Roma

Piazza Duomo, Alba



CESARE ZUCCA

Travel, food & lifestyle.

Milanese di nascita, vive tra New York, Milano e il resto del mondo. Viaggia su e giù per l'America e si concede evasioni in Italia e in Europa.

Per WEEKEND PREMIUM fotografa e racconta città, culture, stili di vita e scopre delizie gastronomiche sia tradizionali che innovative. Incontra e intervista top chefs di tutto il mondo, 'ruba' le loro ricette e vi racconta il tutto qui, in stile 'Turista non Turista'